

التربية الرياضية

المرحلة الإبتدائية

[الصف الثالث الإبتدائي]

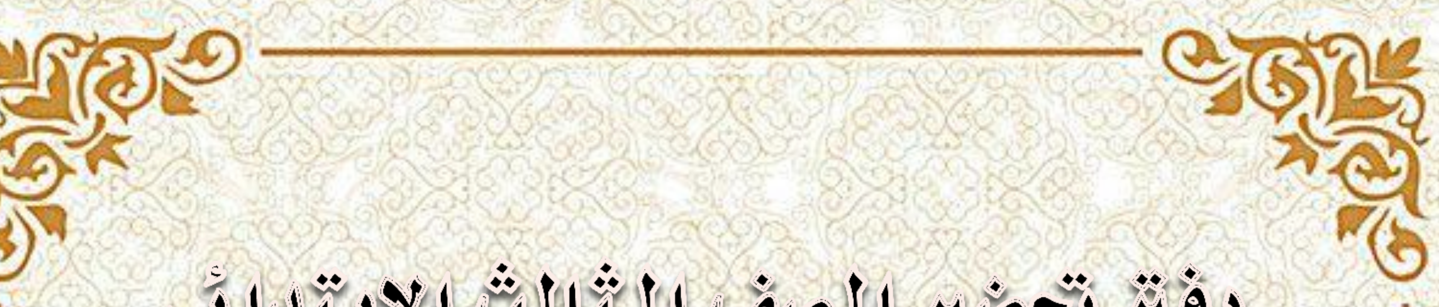
الفصل الدراسي الأول

إعداد

....

معلـــم التربيـــة الرياضـــية

SbC 031 000 865



دفتر تحضير الصف الثالث الابتدائى

الفصل الدراسى الاول

إعداد

محمد مصطفى حمدى غلوش

معلم التربية الرياضية

إدارة الرياض التعليمية & محافظة كفر الشيخ



https://www.facebook.com/mawso3aegypt



إدارة .... التعليميـــــــــــة
مدرســـــــــــة ....
توجيـــــــــة التربيـــــــة الرياضـــــــية

النشــاط الرياضـي
العام الدراسـي ٢٠ \ ٢٠

محضر فتح دفتر

إنه فى يوم .... الموافق .... \ .... \ .... م تم فتح دفتر تحضير مادة التربية الرياضية بحضور كلا من

الإســـم	الوظيفة	التوقيع
١.		
٢.		
٣.		

وقد تم ترقيم الدفتر من رقم ( ) إلى رقم ( ) وتم ختمه كاملا بختم المدرسة .

معلم التربية الرياضية
أ . ...

مدير المدرسة
أ . ...

إدارة .... التعليميــــــــــــة
مدرســـــــــة ....
توجيـــــــــة التربيـــــــة الرياضـــــــــية

النشــاط الرياضي
العام الدراسـي ٢٠ \ ٢٠

جـــــــــــدول الحصـــــــــــص

الفترة	الأولى		الثانية		الثالثة		الرابعة	
الحصة	الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة	السابعة	الثامنة
السبت								
الاحد								
الاثنين								
الثلاثاء								
الاربعاء								
الخميس								

مواعيـــــــــد الحصـــــــــص

الحصة	الفترة	من		الى		المدة
التابور						
الاولى	الأولى					
الثانيه						
الثالثه	الثانية					
الرابعه						
الفسحه						
الخامسه	الثالثة					
السادسه						
السابعه	الرابعة					
الثامنة						

معلم التربية الرياضية
أ . ...

مدير المدرسة
أ . ...

إدارة .... التعليميـــــــــــــة
مدرســـــــــــــة ....
توجيـــــــــة التربيـــــــــة الرياضـــــــــية

النشـاط الرياضـي
العـام الدراسـي ٢٠ \ ٢٠

بيانـــــــات معلــــــــم التربيــــــــة الرياضـــــــية

اسم المعلم				صورة المعلم
العنوان				
الرقم القومى		كود المعلم		
تاريخ الميلاد		تليفون		
الحاله الاجتماعية		عدد الابناء		
الوظيفة				
المؤهل		التقدير		
الجامعه				
الدورات التى حصل عليها				

إدارة .... التعليميـــــــــــــــة
مدرســـــــــــــة ....
توجيـــــــــــة التربيـــــــــة الرياضـــــــــية

النشـاط الرياضـي
العام الدراسـي ٢٠ \ ٢٠

إحصـــــائية بعـــــدد طـــلاب التربيـــــة الرياضـــــية

الصف الدراسى	عدد الفصول	عدد التلاميذ	عدد الحصص	ملاحظات
الاول الابتدائى				
الثانى الابتدائى				
الثالث الابتدائى				
الإجمالى				

إحصـائية بعـدد ملاعـب وأجهـزة التربيـة الرياضـية

الملاعب الرياضية					
م	الملعب	قانوني	غير قانوني	مشترك	الملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

أدوات وعهدة التربيه الرياضية					
م	الصنف	العدد	صالحه	غير صالحه	ملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

الأهـــــداف العامـــــة للأنشـــــطة الرياضـــــية

١. أن يكون لدى التلميذ مهارات عمليه تسهم في تنميتها جميع مجالات الفنون و الأنشطه التربويه .
٢. أن يستثمر التلميذ المهارات في تنميه هوايات تناسبه لشغل وقت فراغه بما يسهم في مساعدته على المتعه والبهجه والمرح والبعد عن الإنحرافات في المستقبل .
٣. أن يستثمر التلميذ المهارات التى يكتسبها من المجالات والأنشطه في أعماله ويوظفها في القيام بأعمال بسيطه لازمه في حياتنا اليوميه .
٤. أن يمارس التلميذ نشاطا رياضيا سويا من خلال العمل الجماعى ويتحمل مسئوليه الدور الذى اختاره .
٥. أن يكتسب التلميذ العديد من القيم الأخلاقيه الإيجابيه .

الأهداف العامة للأنشطة الرياضية في المرحلة الابتدائية

تمشيا مع الفلسفه العامه لتطوير التعليم تحقيقا لتكامل العمليه التربويه . تهدف التربيه الرياضيه المدرسيه للمرحله الإبتدائيه إلى :

١. تنميه الإتجاهات ناحيه ممارسه الأنشطه الرياضيه .
٢. رفع المستوى البدنى للتلاميذ .
٣. تعريف ببعض المهارات الأساسيه لبعض الألعاب الرياضيه .

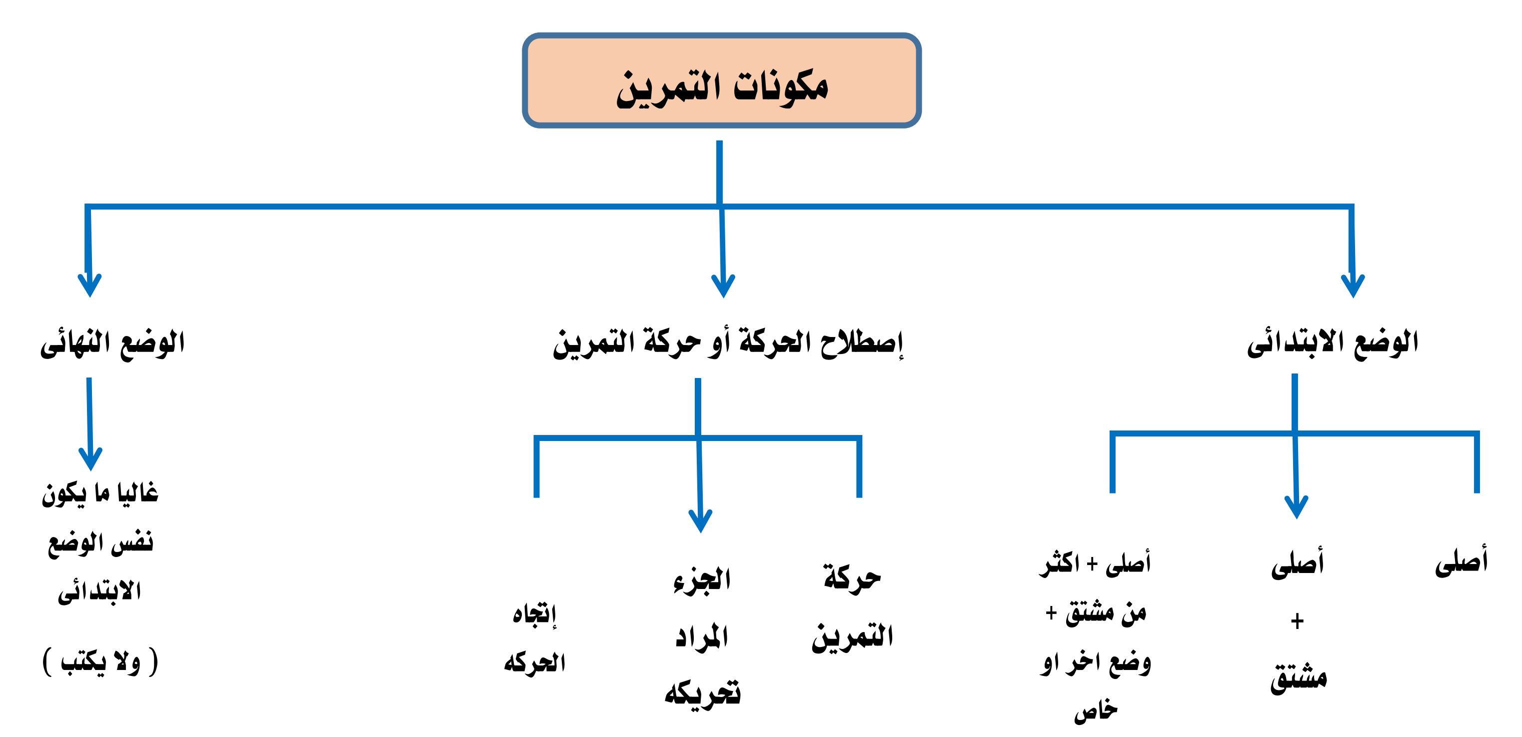
كما تشهد المرحله المقبله اهتماما متزايد بالتربيه الرياضيه المدرسيه لأنها الجزء المكمل للتربيه المتكامله للتلميذ ، زمن خلال الممارسه الفعليه لأهداف التربيه الرياضيه حيثتكمل الأهميه فيما يلى :-

- غرس العادات الصحيه والقواميه السليمه للوقايه من العادات الخاطئة .
- تنميه الصفات البدينه والمهارات الطبيعيه لتحقيق مستوى اللياقه البدنيه العمه .
- اكتساب التوافق الأولى للمهارات الحركيه .
- اكتساب القدرات الفرديه الخاصه وتوجيهها ورعايه المتمزين .
- إشباع الميول و الأحتياطات في إطار من التوجيه السيلم .
- تنميه الثقافه الرياضيه واحساس بالمجال الحركى من خلال الممارسه الفعليه للنشطات .
- الأهتمام بالروح الرياضيه من خلال الممارسه السليمه للأنشطه الرياضيه .
- الإهتمام بالجانب الترويحى من خلال الدرس والأنشطه المكمله له .
- اكساب اللوك الإجتماعىوالقيم الخلقيه مثل الثقه بالنفس وتحمل المسؤليه والتعاون والروح الرياضيه .
- رعايه التلاميذ ذو القدرات الخاصه وذوى الإحتياجات الخاصة (المعوقين)

ومن خلال تلك الأهداف السابقه يكتسب التلميذ الجوانب المعرفيه التى تنمى الجوانب المهاريه في ظل الأهداف الوجدانيه ، وكل يحقق الغايه المطلوبه لصالح التلميذ والمجتمع

طريقة كتابة التمرينات

طريقة كتابة التمرينات الفردية بدون ادوات :





❖ ويتبين من الشكل السابق أن التمرين يتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية وهى :

١. **الوضع الابتدائى :** هو الوضع الذى يبدأ منه حركة او حركات التمرين .

٢. **اصطلاح حركة التمرين :** هو الجزء الرئيسى الذى يتكون منه التمرين والمعبر عن حركة التمرين .

٣. **الوضع النهائى :** هو الوضع الذى يتخذه الجسم عقب الانتهاء من اداء حركة التمرين .

أولا كتابة الوضع الابتدائى :

يعرف الوضع الابتدائى بأنه "الشكل الذى يتخذه الجسم قبل أداء حركة من الحركات وتبدأ من التمرين .. ويكتب بين قوسين كبيرين (..................) وهو إما ان يكون :

أ. **وضع أصلى (أساسى)** فقط مثل : (وقوف _ جلوس _ رقود _ تعلق _ انبطاح _ جثو)

ب. **وضع مشتق من الوضع الاصلى (الاساسى)** مثل : (إنحناء _ اقعاء _ جلوس طويل)

ج. **وضع اصلى + مشتق** مثل : (وقوف ، انثناء) (جلوس . الذراعان عاليا) (جثو . لمس الرقبة)

د. **وضع أساسى + أكثر من وضع مشتق** ويكتب في هذه الحالة كما يلى : (الوضع الأصلى . الوضع المشتق للرجلين . الوضع المشتق للذاعين . المشتق للجذع) : (وقوف . فتحا . الذراعين جانبا .ميل)

ه. **اوضاع لها تسميتها الخاصه** مثل : (وقوف على أربع) – (جثو افقى) – (جلوس الركوب)

ثانيا : كتابة حركة أو حركات التمرين :

تكتب حركة او حركات التمرين بعد الوضع الابتدائى مباشرة وهى صلب التمرين إذ ان النشاط الحركى الذى يقوم به الجسم يتكون اما من حركة واحده (لمجموعه عضلية واحدة) او عده حركات (لمجموعه عضليه مختلفه)

مكونات اصطلاح حركة أو حركات التمرين :

يتكون اصطلاح حركة أو حركات التمرين من ثلاثة اجزاء بالترتيب الاتى :

أ. **حركة التمرين :** مثل (رفع – خفض – ثنى – مد – ميل – لف – مرجحه – دوران – تقوس – تحريك ..)

ب. **الجزء المراد تحريكه :** وهو اى جزء من اجزاء الجسم يتحرك لاداء التمرين مثل (الذراعين – الجذع – الرجلين – الراس ... الخ

ج. **اتجاه الحركة :** هو الاتجاه الذى يسلكه العضو او الجزء المراد تحركيه مثل " اماما – جانبا – خلفا – اماما عاليا – مائلا اسفل ... الخ

ثالثا : كتابة الوضع النهائى :

الوضع النهائى هو الوضع الذى ينتهى فيه التمرين وعاده لايكتب هذا الوضع لانه نفس الوضع الابتدائى الذى بدأ منه التمرين الا اذا كان وضعا مختفا وابتدائيا لتمرين آخر .

أمثلة لكيفية كتابة التمرين ومكوناته			رسم توضيحى
مثال(١) : (وقوف) رفع الذراعين أماماً .			
(وقوف)	الوضع الابتدائى الاصلى او الاساسى		
رفع	حركة التمرين	إصطلاح التمرين	
الذراعين	الجزء المراد تحريكه		
أماماً	إتجاه الحركة		
الوضع النهائى لا يكتب لانه نفس الوضع الابتدائى			
مثال (٢) : (وقوف . الذراعين اماما) ثنى الركبتين كاملاً			
(وقوف . الذراعين اماما)	الوضع الابتدائى الاصلى + مشتق		
ثنى	حركة التمرين	إصطلاح التمرين	
الركبتين	الجزء المراد تحريكه		
كاملاً	إتجاه الحركة		
الوضع النهائى لا يكتب لانه نفس الوضع الابتدائى			

تحضير

الصـــف الثالـــث الإبتـــدائى

الفصل الدراسى الاول



توزيع منهج مادة التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية للصف الثالث الابتدائى

للعام الدراسى -

الفصل الدراسى الاول

الشهر	اسم الوحده	الاسبوع	المحتوى	النشاط
أكتوبر	من أكون	الاول	الدرس الاول : الرياضى الصغير	النشاط التمهيدى : احماء موانع النشاط الاول :لعبة التمرير عبر المناطق النشاط الثانى : قصص حركية متنوعة (البحارة الخمسة) النشاط الثالث : لعبة تتابع الكرة النشاط الختامى :تمرينات تهدئة وتنفس
		الثانى	الدرس الثانى : المبتكر الصغير	النشاط التمهيدى : لعبة مطاردة الخطاف النشاط الاول :لعبة مبتكرة النشاط الثانى : لعبة تغير المراكز النشاط الثالث : لعبة اربع مربعات النشاط الختامى :لعبة التطعيم من الفيروس
		الثالث	الدرس الثالث : الماهر الصغير	النشاط التمهيدى : لعبة الحزام المطاطى النشاط الاول :لعبة الكرة ـ في الدائرة النشاط الثانى : هيا نضبط قوامنا النشاط الثالث : لعبة البريد المواجه النشاط الختامى : تمرينات تهدئة وتنفس
		الرابع	الدرس الرابع : المهاجم الصغير	النشاط التمهيدى : لعبة كرة القائد النشاط الاول :الدفع عن الزجاجات الخشبية النشاط الثانى : حركات ايقاعية متنوعة النشاط الثالث : لعبة تغير المواقع النشاط الختامى :تمرينات تهدئة وتنفس
نوفمبر		الخامس	الدرس الخامس : المتحدى الصغير	النشاط التمهيدى : احماء بالبراشوت النشاط الاول :لعبة الطبق الطائر النشاط الثانى : لعبة اصابة اللاعب المختفى النشاط الثالث : سباق البازل بالحذاء العجيب النشاط الختامى :تمرينات تهدئة وتنفس
		السادس	الدرس السادس : الفائز الصغير	النشاط التمهيدى : المصاحبة الموسيقية النشاط الاول :لعبة اخراج الكرة من الملعب النشاط الثانى : دوران الفريق حول القائم النشاط الثالث : لعبة الانتقال من المواقع النشاط الختامى : تمرينات تهدئة وتنفس

توزيع منهج مادة التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية للصف الثالث الابتدائى

للعام الدراسى -

الفصل الدراسى الاول

الشهر	اسم الوحده	الاسبوع	المحتوى	النشاط
ديسمبر	العالم من حولى	الاول	الدرس الاول : شبكو ايديكم	النشاط التمهيدى : تمرينات حره النشاط الاول :جمع واكسب النشاط الثانى : شبكو ايديكم النشاط الثالث : شاهد وقلد النشاط الختامى :تمرينات وتهدئة
		الثانى	الدرس الثانى : الاسرع يكسب	النشاط التمهيدى : نشاط حر النشاط الاول :الصياد والفريسه النشاط الثانى : اسبق والحق النشاط الثالث : عبور النفق النشاط الختامى :لعبة صعود ونزول السلم
		الثالث	الدرس الثالث : العب واحسب	النشاط التمهيدى : المطاردة النشاط الاول :انتقل اسرع النشاط الثانى : الكرة الدائرة النشاط الثالث : قطار الاعداد النشاط الختامى :تمرينات تهدئة وتنفس
		الرابع	الدرس الرابع : اجرى وصوب	النشاط التمهيدى : الغنم والذئب النشاط الاول :قطار الارقام النشاط الثانى : التصويب على الكرة النشاط الثالث : قفز الحواجز النشاط الختامى :تمرينات تهدئة وتنفس
يناير		الخامس	الدرس الخامس : احرس بيتك	النشاط التمهيدى : الصياد والفريسة النشاط الاول :نقل الكرة النشاط الثانى : التصويب بالبولينج النشاط الثالث : الجرى الجانبى المكوكى النشاط الختامى :تمرينات تهدئة وتنفس
		السادس	الدرس السادس : نحن الفائزون	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول :الاصفر والاحمر النشاط الثانى : دحرج الكرة وقم بالجرى النشاط الثالث : سباق الاطواق النشاط الختامى :تمرينات تهدئة وتنفس

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصف الثالث الابتدائى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	الاول	المحور	من أكون ؟
إسم الدرس	الرياضى الصغير				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان فى الفراغ الشخصى والعام فى اتجاهات مختلفة
٢	يؤدى حركات توافقية تربط بين العين واليد والقدم من خلال انشطة حركية مختلفة
٣	يحافظ على صحته ويحمى نفسه من الامراض والاصابات والمخاطر

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس – حصر الغياب	اطواق - حواجز بلاستيكية - اقواس مطاطية - كرات ملونه - اقماع ملونه - كرات سلة - كرة يد - عصى بلاستيكية ملونه
	الإحماء	**احماء موانع :** المشى والوثب داخل الاطواق – الوثب فوق حواجز بلاستيكية – الزحف للمرور تحت اقواس مطاطية – المرور داخل اطواق مرتفعة عن الارض – المشى على عارضة توازن – الوثب فوق كرات مثبة فى الارض – الجرى الزجزاجى حول اقماع ملونه	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**لعبة التمرير عبر المناطق :** وقوف التلاميذ فى اربع مجموعات متساوية العدد وولكل مجموعة لون مختلف عن الاخرى – رسم ثلاثة مناطق كما هو موضح بالرسم : وتقف المجموعة ذات اللون الاحمر فى المنطقة (١) والمجموعة ذات اللون البرتقالى فى المنطقة (٣) والمجموعتين الازرق والاخضر فى المنطقة (٢) مع المجموعتين الاحمر والبرتقالى كرة يد وعند اشارة المعلم يقوم افراد المجعتين بتمرير الكرة من فوق راس المجموعتين الازرق والاخضر ويقوم افراد المجموعتين الازرق والاخضر بمحاولة مسك الكرة – يتم يبادل الادوار بين المجموعات	
	النشاط الثانى	**قصص حركية :** البحارة الخمسة : يقوم التلاميذ بعمل حركات البحر (الوقوف) تحريك الاذرع والجسم على شكل تموجات – (جلوس الجثو) اداء حركات التجديف الدائرية للامام وللخلف بعصى بلاستيكية – (الوقوف – الذراعين اماما) ثنى الذرعين على الصدر لتقيد حركة شد الشباك	
	النشاط الثالث	**لعبة تتابع نقل الكرة :** وقوف التلاميذ فى قاطرتين مواجه والمسافة بينهم ١٠ متر ومع التلميذ الاول من كل كرة – عند اشارة المعلم يقوم التلميذ الاول بتمرير الكرة للزميل المواجه والرجوع خلف القاطرة ويكرر الاداء – القاطرة القازة هى التى تنهى عملها الاول	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية – الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	المجموعة الأولى - المجموعة الثانية والرابعة - المجموعة الثالثة
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	الثانى	المحور	من اكون ؟
إسم الدرس	المبتكر الصغير				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى انشطة حركية مبتكرة من اختياره
٢	يحدد الابعاد الاساسية لجسمه من خلال ممارسة النشاط الحركى والرياضى
٣	يحافظ على صحته ويحمى نفسة من الامراض - يقلد حركات بعض الحيوانات التى تربى فى المنزل

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	مناديل ملونه - كرات سله - كرات يد - احبال قصيرة - مكعبات
	الإحماء	**لعبة مطاردة الخطاف :** رسم ثلاثة خطوط خط البداية وخط الوسط وخط النهاية يقسم التلاميذ الى فريقين فريق على خط البداية والاخر على خط النهاية (الخاطف) ويكو قريب من خط الوسط – اعطى كل تلميذ من كلا الفريقين رقم (١-٦) – يقوم المعلم بالنداء على اى رقم وليكن (٤) يقوم التلاميذ اصحاب الرقم (٤) بالجرى لخطف المنديل من المعلم والتلميذ الاخر يطارده قبل الوصول الى خط النهاية . واذا لمسه تحسب نقطة الى فريقه ويكرر الاداء مع تبادل الادوار بين التلاميذ	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**لعبة مبتكرة :** تقسيم التلاميذ الى مجموعتين – رسم دائرتين والمسافة بينهم ٨ متر وفى وسطها هدف (قمع مثلا) - يقف كل فريق فى دائرة ومع احد الفريقين كره - عند اشارة المعلم يقوم الفريق الذى معه الكرة بالجرى نحو الدائرة الاخرى ومحاوله التصويب على الهدف لاسقاطه – مراعاة عوامل الامن والسلامه اثناء النشاط	
	النشاط الثانى	**لعبة تغيير المراكز :** رسم دائرتين قطرها ١٥ متر - تقسيم التلاميذ الى فريقين - يقف كل فريق على دائرة ومع التلميذ الاخير اشارة (منديل) عند اشارة المعلم يقوم التلاميذ بالجرى حول الدائرة ويقوم التلميذ الاخير بالجرى خارج الدائرة لتسليم الاشارة الى التلميذ الاول وتستمر اللعبة وتبادل الادوار	
	النشاط الثالث	**لعبة اربعة مربعات :** رسم د ائرتين فى اتجاه واحد والمسافة بينهم ٥ متر - يقسم التلاميذ الى فريقين وكل فريق يقف فى دائرة ويمسى (العصافير) ويقف تلميذ وسط الدائرتين ويسمى (قط) عند اشارة المعلم يقوم التلاميذ بالجرى الى الدائرة الاخرى وهنا يحاول القط لمس اكبر عدد من التلاميذ اثناء انتقالهم من دائرة للاخرى - كل تلميذ يتم لمسه ينضم الى القط حتى يصبح الجميع قطط - يكرر الاداء مع تغير اسماء الحيوانات والطيور	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	الثالث	المحور	من اكون ؟
إسم الدرس	الماهر الصغير				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يمارس بعض معارات الالعاب التمهيدية الخاصة بالالعاب الجماعية
٢	يمارس عادات قوامية وصحية سليمة تقيه من تشوهات القوام مثل الجلوس والمشى والوقوف والجرى بطريقة صحيحة
٣	يتعرف الساعة واتجاه عقاربها من خلال العاب صغيرة - يعبرعن ذاته من خلال النشاط الحركى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغيرالملابس - حصر الغياب	حزام مطاطى - مناديل ملونه - كرات سلة - عصى تتابع بلاستيكية - اعلام ملونه - قوائم
	الإحماء	**لعبة الحزام المطاطى :** يقوم التلاميذ بارتداء حزام مطاطى يشملهم جميعا - عند اشارة المعلم يجرى كلا منهم لجمع اكبرعدد من الكرات الملونه - يضع الكرات التى قام بجمعها فى سلة خفيفة يرتديها خلف ظهره – شجع التلاميذ الذين حصلو على اكبرعدد من الكرات	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**لعبة الكرة فى الدائرة :** تقسيم التلاميذ الى مجموعات كل مجموعة ثلاثة تلاميذ - رسم مجموعة من الدوائر قطر الدائرة ٥ متر - يقف كل مجموعة فى دائرة ويختار احدهم ليقوم بدور الصائد - عند اشارة المعلم يقوم التلاميذ بتبادل الرمى واللقف وتنطيط الكرة بينما يحاول التلميذ الصياد الحصول على الكرة – التلميذ الذى تلمس كرته يحل محل الصياد – لا يحق الخروج من الدائرة وتلعب الكرة باليدين فقط	
	النشاط الثانى	**هيا نضبط قوامنا :** وقوف الطلاب فى شكل دائرة – الوقوف بشكل صحيح - الوثب لاعلى والجلوس على المقعدة (جلوس تربيع) – جلوس طويل بشكل صحيح - الوقوف ثم الوثب والوجه لخارج الدائرة – متابعة التلاميذ مع تصحيح الاوضاع – الجرى فى المكان بشكل صحيح - الجرى للامام وتكرار التمرينات السابقة مع تعزيز الاداء الصحيح	
	النشاط الثالث	**لعبة البريد المواجه :** وقوف التلاميذ فى قاطرات خلف خط البداية ومع التلميذ الاول من كل قاطرة عصا - يوضع عند خط النهاية قمع - عند اشارة المعلم يقوم التلميذ الاول بالجرى والدوران من حول القمع والرجوع بالجرى لتسليم العصا للزميل والوقوف فى اخر القاطرة - ويكرر الاداء والفريق الفائز الذى ينتهى اولا	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	الرابع	المحور	من أكون ؟
إسم الدرس	المهاجم الصغير				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى تمرينات فنية ايقاعية بمصاحبة الموسيقى - يمارس عادات صحية سليمة كاسلوب حياة
٢	يحافظ على صحته ويحمى نفسه من الامراض والاصابات والمخاطر
٣	يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الاخرى من خلال اللعب

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	عصى ملونه - كرات صغيرة ملونه - اكياس رمل - كرة يد - اربعة زجاجات خشبية
	الإحماء	**لعبة كرة القائد :** تقسيم التلاميذ الى فرق وكل فريق ٨-١٠ تلاميذ - يقف كل فريق فى شكل قطار ويعين لكل فريق قائد يقف مواجها لفريقة على بعد ٣ متر – عند اشارة البدء يقوم القائد بتمرير الكرة للتلميذ الاول فى القاطرة ثم يعيدها للقائد مرة اخرى ويقف فى اخر الصف ويكرر التمرير حتى يعود للتلميذ الاول الى مكانه الاصلى وبذلك تتم الدورة	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**الدفاع عن الزجاجات الخشبية :** رسم دائرة قطرها ١٠ م يوضع فى مركزها الاقماع - انتشار التلاميذ حول الدائرة - يقوم احد التلاميذ بالدخول الى منتصف الدائرة للدفاع عن الزجاجات الخشبية - عند سماع اشارة المعلم يقوم التلاميذ بتمرير الكرة بينهم حتى ينتهز احدهم الفرصه لتصويب الكرة على الزجاجات الخشبية لاسقاطها - يستمر اللعب فترة زمنية - يخرج من اللعب التلميذ الذى تصد او تقطع كرته	
	النشاط الثانى	**حركات ايقاعية متنوعة :** وقوف التلاميذ فى مجموعتين الاولى تمسك اداة ذات ايقاع - والاخرى تمسك طوق - (الوقوف مسك طوق) تبادل ميل الجذع جانبا مع رفع الذراعين عاليا – لبس وخلع الطوق مع ضرب الارض بالطوق ورفعه عاليا - (وقوف مسك الطوق) الطعن جهة اليمين (١-٢) ثم رفع الذاعين عاليا (٣-٤) نزول الذراعين امام الصدر (٥-٦) الرجوع للوضع الابتدائى (٧-٨) – يكرر التمرين السابق جهة اليسار (١-٨)	
	النشاط الثالث	**لعبة تغيير المواقع :** وقوف التلاميذ فى قاطرات مواجه – مع التلميذ الاول كرة سلة - عند اشارة المعلم يقوم التلميذ بتمرير الكرة للزميل المواجه والجرى للوقوف خط القاطرة المواجه ويكرر الاداء حتى ينتهى القاطرات من الاداء – تكرار التمرين فى شكل مسابقة بين التلاميذ	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	الخامس	المحور	من أكون ؟
إسم الدرس	المتحدى الصغير				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يكتشف قدراته الحركية الانتقالية وغير الانتقالية خلال اداء النشاط الحركى
٢	يشارك زملاءه من ذوى الاعاقة فى ممارسة الانشطة الحركية - يمارس سلوكيات تظهر تحديه ذاته من خلال النشاط
٣	يحدد قيمة النشاط البدنى من اجل صحة جيده وبدن سليم ووظائف اجهزة جسم سليمه

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	براشوت ملون او قطعة قماش كبيرة احذية على شكل قاعدة مثبت بها استيك - بازل كبير الحجم– اطباق بلاستيك - صناديق قفز - كرات صغيرة ملونه
	الأحماء	**احماء بالبراشوت :** يمكن استبدال البراشوت بقطعة قماش كبيرة مسك البراشوت باليدين ومرجحة الذراعين لاعلى ولاسفل - رفع البراشوت لاعلى والجرى للداخل والرجوع بسرعة قبل هبوط الباراشوت – مسك البراشوت باليد اليمنى الجرى بسرعة لتبديل الاماكن وتغير الاتجاه والمسك باليد اليسرى - وضع مجموعة من الكرات الصغيرة الملونه وتحريك البراشوت لاعلى ولاسفل دون سقوط الكرات	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**لعبة الطبق الطائر :** تقسيم التلاميذ الى فريقين مواجه والمسافة بينهم ٤ متر - ترقيم التلاميذ ليحمل كل تلميذ والزميل الخصم بالفريق الاخر نفس الرقم - يقف المعلم فى وسط المسافة ومعه طبق – يقوم المعلم برمى الطبق مع النداء على رقم وليكن (١) مثلا فينطلق التلميذان الذان يحملان الرقم (١) لالتقاط الطبق والعوده الى فريقهم - الفريق الذى التقط اكبر عدد من الاطباق يعد فائزا - مراعاة عوامل الامن والسلامه	
	النشاط الثانى	**لعبة اصابة اللاعب المختفى :** ارسم مستطيل طوله ٤٠ متروعرضة ٢٠ متروخط فى المنتصف وفى وسط كل ملعب صندوقان للقفز كل صندوق فى جهه – تقسيم التلاميذ الى فريقين متساويين كل فريق فى ملعب ويختبأ خلف الصندوق ومعه مجموعة من الكرات - عند اشارة البدء يقوم كل فريق برمى الكرات على التلاميذ خلف الصندوق واللاعب الذى تلمسه الكرة يسبعد من اللعب حتى يتم اصابه الفريق بالكامل	
	النشاط الثالث	**سباق البازل بالحذاء العجيب :** بمساعدة التلاميذ قم بعمل لوحات على شكل بازل وبجانب التلاميذ صورة مقسمة لاجزاء مرقمه وماده لاصقه - تقسيم التلاميذ لقاطرات متساوية العدد - وقوف التلاميذ على خط البداية والذى يبعد خمسة امتار عن اللوحه الكامله - يرتدى جميع التلاميذ احذية ذات شكل معين لها قاعده عريضة ومثبت بها استيك - عند اشارة البدء يقوم اول تلميذ من كل قاطرة بالوصول للوحة المحدده لقاطرته ووضع احد اجزاء الصورة المطابق لها على لوحة البازل – القاطرة الفائزة التى تنتهى من تكوين البازل فى اسرع وقت قبل باقى القاطرات	
الجزء الختامى (٢٠ق)		**تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .**	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

<table>
<tr><td colspan="6">تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))</td></tr>
<tr><td>الصف</td><td>الثالث الابتدائى</td><td>الاسبوع</td><td>السادس</td><td>المحور</td><td>من أكون ؟</td></tr>
<tr><td>إسم الدرس</td><td colspan="5">الفائز الصغير</td></tr>
<tr><td colspan="6">نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن</td></tr>
<tr><td>١</td><td colspan="5">قياس مدى تحقيق التلاميذ لنواتج تعلم هذا المحور</td></tr>
<tr><td>٢</td><td colspan="5">يكتشف قدراته الحركية الانتقالية وغير الانتقالية خلال اداء النشاط الحركى</td></tr>
<tr><td>٣</td><td colspan="5">يمارس سلوكيات تظهر تحديه ذاته من خلال النشاط</td></tr>
<tr><td colspan="2">اجزاء الدرس</td><td colspan="3">إجراءات التنفيذ</td><td>الأدوات</td></tr>
<tr><td rowspan="2">الجزء التمهيدى (١٠ ق)</td><td>اداري</td><td colspan="3">النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب</td><td rowspan="5">قوائم
-
كرات يد
-
كرة طبية خفيفة
-
مرتبة
-
مقعد سويدى
-
حاجز</td></tr>
<tr><td>الإحماء</td><td colspan="3">احماء حر بمصاحبة الموسيقى :
توقيت منخفض (٨عدات) - توقيت عال (٨عدات) – تبادل رفع وخفض الرجل اليمنى للامام (٨ عدات) ويكرر للرجل اليسرى (٨عدات) –تبادل ثنى الجذع اماما اسفل وللخلف (٨ عدات) –تدوير الذراعين للامام وللخلف (٨عدات) – دوران الراس جهة اليمين دورة كامله (٨ عدات) يكرر جهة اليسار (٨ عدات)</td></tr>
<tr><td rowspan="3">الجزء الرئيسي (٥٠ ق)</td><td>النشاط الاول</td><td colspan="3">لعبة إخراج الكرة من الملعب :
تقسيم التلاميذ الى اربعة فرق كل فريق يتكون من خمسة تلاميذ ومع كل فريق كرة يد - رسم مربع طول ضلعة ١٢ متر - يقف كل فريق على احد اضلاع المربع وفى وسط المربع كرة طبية خفيفة الوزن - عند اشارة المعلم يقوم التلاميذ بدحرجة كراتهم نحو الكرة الطبية ويحاول كل فريق اخراج الكرة من الملعب - الفريق الفائز الذى يتمكن من اخراج الكرة مع احد الاضلاع عدا الضلع الذى يقف فيه</td></tr>
<tr><td>النشاط الثانى</td><td colspan="3">دوران الفريق حول القائم :
تقسيم التلاميذ الى اربعة فرق خلف خط البداية وامام كل قاطرة قائم على خط النهاية الذى يبعد عن خط البداية بحوالى ٥٠ متر– عند اشارة المعلم يقوم التلميذ الاول من كل قاطرة بالجرى والدوران حول القائم والعوده ليقف خلف فريقه ٠ يكرر الاداء حتى تنتهى جميع اعضاء الفريق - يفوز الفريق الذى ينتهى اولا</td></tr>
<tr><td>النشاط الثالث</td><td colspan="3">لعبة الانتقال من المواقع :
تقيسم الملعب الى اربعة مناطق - وقوف التلاميذ فى قاطرة – عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول بالجرى للمنطقة رقم (١) لعمل دوران حول القمع والوقوف خلف القمع مواجه زميل الذى يمررله الكرة ليقوم باستلامها ثم يمررها له مرة اخرى - ثم الجرى للمنطقة رقم (٢) ليقوم بالوثب من فوق الحاجز– ثم الجرى للمنطقة رقم (٣) ليقوم بالمشى على مقعد سويدى - ثم الجرى للمنطقة رقم (٤) اتجاة مرتبة ليقوم بعمل دحرجة امامية ثم الجرى سريعا ليصل الى منطقة انتهاء اللعب ويكرر الاداء على باقى التلاميذ واحد تلو الاخر</td></tr>
<tr><td colspan="2">الجزء الختامى (٢٠ق)</td><td colspan="4">تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .</td></tr>
</table>

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	السابع	المحور	العالم من حولى
إسم الدرس	شبكوا ايديكم				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغيرانتقالية متنوعة مثل الجرى والوثب والاتزان - يطبق بعض القواعد الخاصه بالنشاط
٢	يكتسب اللياقة البدنية مث الرشاقة والمرونه والسرعة والقدرة والتوافق
٣	يتبع قواعد الوقاية والامن والسلامه اثناء ممارسة النشاط الحركى - يحترم الرأى الاخر

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - اقماع بلاسيكية - اعلام صغيرة - اى ادوات بديلة يمكن استخدامها
	الاحماء	**احماء حر :** الجرى للامام من خط البدء حتى خط النهاية والعوده عدة مرات - الوثب للامام على القدمين حتى خط النهاية - الجلوس قرفصاء وعمل وثبة الارنب لنهاية الملعب والعوده - انتشار حر مواجه الزميل تشبيك الايدى محاولة دفع الزميل للامام مع المقاومة – انتشار حر مواجه الزميل تشابك الايدي عند اشارة البدء يقوم احد الزميلين بعمل ميزان علوى وقوف على القدم اليمنى والاخر عمل ميزان على القدم اليسرى والثبات عشرة عدات	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**جمع واكسب :** وضع اربعة اطواق فى زوايا الملعب على شكل مربع وطوق فى منتصف المربع به ٨ اقماع – اختار اربعة تلاميذ للوقوف عند مركز المربع – عند اشارة البدء يقوم كل تلميذ باخذ طوق من المركز ووضعه فى الطوق الخاص به فى زاوية الملعب ثم يكرر الاداء – ثم الجرى لاخذ قمع من اى طوق اخر عند زميله والتلمي الذى يجمع ٣ اقماع اولا هو الفائز	
	النشاط الثانى	**مر و شبك يديك :** تقسيم الفصل الى فريقين متساويين - الوقوف على خطى جانبى الملعب مع تشابك اليدين فى مستوى الكتفين – عند اشارة المعلم يقوم التلميذ الاول من كل صف بالمرور اسفل الايدى المتشابكه على شكل زجزاجى حتى يصل لنهاية الصف ويكرر التلميذ الذى يليه حتى ينتهى الصف والفريق الفائز الذى ينتهى اولا - ويكرر النشاط مرة اخرى لزيادة الحماس	
	النشاط الثالث	**شاهد وقلد :** تقسيم التلاميذ الى ثلاث مجموعات كل مجموعة تقف امام قمع مثبت عليه صورة الحيوان المراد تقليد حركته المجموعة الاولى تقلد حركة الكنغر - يقوم بالوثب للامام مع مرجحة الذراعين المجموعة الثانية : تقليد حركة الفيل يقوم التلاميذ بالتحرك على اربع اليدين والقدمين مع رفع الجذع لاعلى المجموعة الثالثة : تقلد حركة الكابوريا – يقوم التلاميذ بالمشى بالذراعين والرجلين والظهر مواجه الارض	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	الثامن	المحور	العالم من حولى
إسم الدرس	الاسرع يكسب				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغيرانتقاليه متنوعة مثل المشى والجرى والاتزان فى اتجاهات مختلفة
٢	يمارس بعض مهارات الالعاب التمهيدية الخاصة بالالعاب الجماعية والفردية - يكتسب عناصر اللياقة البدنية
٣	يمارس عادات قوامية وصحية سليمة مثل صعود ونزول السلم بطريقة صحيحة وسليمة

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اقماع بلاستيكية - كرة يد صغيرة - كراسى - حبال - كيس بلاستيك
	الاحماء	**احماء حر :** تقسيم التلاميذ الى قاطرات - عند اشارة البدء يجرى دليل كل قاطرة فى مسارات واشكال مختلفة (خط مستقيم منحنى خط زجزاجى دائرة مربع) ويتبعه باقى القاطرة فى نفس المسار - كرر الاداء عدة مرات	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**الصياد والفريسة:** تقسيم الفصل الى فريقين (فريق الصياد وفريق الفريسه) وضع اربع اقماع بلاستيكية على شكل مربع طول ضلعه ١٥ متر - يقف فريق الفريسة خلف احد الاقماع وفريق الصياد انتشار حر داخل المربع - عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول من فريق الفريسه بالجرى حول المربع لفه كامله ويقوم فريق الصياد بتمرير الكرة الى اقرب تلميذ من الفريسة لمحاولة ضربه بالكرة واذا تم اصطياده تحسب نقطه للفريق الصياد واذا لم يتم اصطياده تحسب نقطه للفريسة ويكرر الاداء مع تبادل الادوار	
	النشاط الثانى	**اسبق والحق :** توزيع الادوات بمساعدة التلاميذ - ضع اربع اقماع بلاستيك على شكل مسطيل تقسيم التلاميذ الى قاطرتين تقف كل قاطرة خلف قمع - عند اشارة البدء يقوم اول تلميذ من كل قاطرة بالجرى السريع حول المستطيل فى اتجاه عكس الاخر ليصل الى القمع الموجود امام الفريق المنافس ويرفع القمع من يصل اولا من الفريقين هو الفائز - يكرر الاداء على باقى القاطرتين وتحسب النقاط	
	النشاط الثالث	**عبور النفق :** وقوف التلاميذ ى قاطرة – وقوف المعلم على كرسيين بينهم مسافة وفى يده حبل وفى نهايته كيس به كرة خفيفة – عند اشارة البدء يقوم المعلم بلف الحبل فى الهواء على شكل دائرة ويحاول اول تلميذ المرور بين الكرسيين بدون ان تلمسه الكرة والتلميذ الذى تلمسه الكرة يخرج من القاطرة - التلميذ الفائز من يتبقى اخر المسابقة	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	التاسع	المحور	العالم من حولى
إسم الدرس	العب واحسب				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغيرانتقاليه متنوعة مثل المشى والجرى والاتزان فى اتجاهات مختلفة
٢	يمارس بعض مهارات الالعاب التمهيدية الخاصة بالالعاب الجماعية والفردية - يكتسب عناصر اللياقة البدنية
٣	يطبق بعض القواعد الخاصة بالنشاط الحركى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء	**المطارده :** تقسيم التلاميذ الى فريقين كل فريق فى نصف ملعب به مرمى - قم باختيار احد التلاميذ عشوائيا وحدد الفريق الذى يقع فيه ثم يقوم بالجرى سريعا دون ان يلمسه احد من الفريق المنافس ليدخل المرمى الموجود فى نصف ملعب الفريق المنافس – الفريق الفائز الذى يحصل على اعلى نقاط	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**انقل اسرع :** تقسيم الفصل الى قاطرات – ومع كل تلميذ قمع صغير وامام كل قاطرة على مسافة ١٥ متر قمع بلاستيك كبير وبعده على بعد ٥متر قمع ثانى كبير - عند اشارة البدء يجرى التلميذ الاول من كل قاطرة لوضع القمع الذى معه عند القمع الاول الكبير الذى امامه ثم العوده ليكرر التلميذ الثانى نفس الاداء وعند النتهاء القاطرة يقوم التلاميذ بتكرار الاداء وبنقل الاقماع من القمع الاول الى الثانى والفائز من ينهى مهمته قبل الاخر	اقماع بلاستيك كبيرة وصغيرة - مرمى - كرات طائرة
	النشاط الثانى	**الكرة الدائرة :** تقسيم التلاميذ الى فريقين او ثلاثة متساويين العدد – يقف كل فريق فى دائرة - مع كل فريق كرة طائرة عند اشارة البدء يمرر التلميذ الحائز على الكرة لاقرب تلميذ له فى الدائرة وبعد ارجاع الكرة له يجلس التلميذ ويكرر التمرير للتلميذ التالى حتى يجلس اخر تلميذ فى الدائرة . الفريق الفائز الذى يجلس كل تلاميذه اولا .	
	النشاط الثالث	**قطار الاعداد :** تقسيم التلاميذ الى ثلاث قاطرات متساوية - ضع امام كل قاطرة خمس اقماع المسافة بين كل قمع ٣متر – يبدأ النشاط بالنداء على رقم (٣) مثلا ليجرى التلميذ الاول من كل قاطرة ليلمس القمع الثالث ويعود سريعا خلف القاطرة ويكرر النداء برقم القمع المطلوب لمسه حتى تنتهى من القاطرة	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	العاشر	المحور	العالم من حولى
إسم الدرس	اجر وصوب				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغيرانتقالية متنوعة مثل المشى والجرى والوثب والقفز فى اتجاهات مختلفة
٢	يكتسب عناصر اللياقة البدنية مثل الرشاقة والسرعة والتوافق التى تمكنه من ممارسة النشاط الحركى
٣	يتبع قواعد الوقاية والامن والسلامه اثناء ممارسة النشاط الحركى – يحترم الرأى والرأى الاخر

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس – حصر الغياب	اقماع بلاستيكيه - كرة طائرة - كرة بلاستيكية خفيفة
	الاحماء	**الغنم والذئب :** تقسيم التلاميذ الى فريقين كل فريق يقف على خطى نهاية الملعب (خط الغنم) يتم اختيار تلميذين من كل فريق (الذئب) عند اشارة البدأ يقوم التلاميذ بالانتقال من خط الى اخر من دون ان يمسك الذب بهم – اخر تلميذين لم يلمسهم الذئب هم الفائزان – يكرر النشاط مع تبادل الادوار	
الجزء الرئيسى (٥٠ ق)	النشاط الاول	**قطار الارقام :** تقسيم التلاميذ الى قاطرتين مع اعطاء كل تلميذ رقما مسلسلا فى القاطرة – يقوم المعلم بالنداء على الرقم ليقوم التلميذ صاحب الرقم بالجرى وعمل لفه كامله حول القاطرة والوقوف مكانه ويكرر الاداء بالنداء على الارقام المختلفة – يكرر الاداء مع تبديل الجرى بالوثب – بث روح التعاون والمرح بين التلاميذ	
	النشاط الثانى	**التصويب على الكرة :** تقسيم التلاميذ الى فريقين – يجلس كل فريق فى صف مواجه للصف الاخر والمسافة بينهم ٧ متر – امام كل صف كرة خفيفة على بعد متر وفى منتصف المسافة قمع عليه كرة طائرة – عند اشارة البدء يجرى التلميذ الاول من كل صف ويلتقط الكرة ويصوب على الكرة المثبته على القمع – الاسرع فى التصويب واصابة الهدف يحسب له نقطة ويكرر الاداء لجميع التلاميذ	
	النشاط الثالث	**قفز الحواجز :** تقسيم التلاميذ الى ثلاث قاطرات – عند اشارة البدء يجرى اول تلميذ وعلى بعد ٢متر يجلس على الارض فى وضع جانبى (جلوس الجثو) ووضع اليدين على الارض بينهم الرأس – يبدأ التلميذ التالى بالجرى والقفز فوق الزميل وعلى بعد ثلاث خطوات عمل نفس الوضع السابق من (جلوس الجثو) ويكرر الاداء حتى نهاية الملعب – الفريق الذى يصل نهاية الملعب اولا هو الفائز	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية – الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	الحادى عشر	المحور	العالم من حولى
إسم الدرس	احرس بيتك				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغير انتقالية مثل الجرى والمشى والوثب والقفز والحجل فى اتجاهات مختلفة
٢	يمارس بعض المهارات الالعاب التمهيدية الخاصة بالالعاب الجماعية
٣	يطبق بعض القواعد الخاصة بالنشاط الحركى - يكتسب بعض عناصر اللياقة البدنية مثل الرشاقة والسرعة وغيرها

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اقماع بلاسيكية - اقماع تدريب صغيرة - كرة يد صغيرة - علم صغير
	الإحماء	**الصياد والفريسة :** قم بتوزيع الادوات فى الملعب - وضع قمعين بينهم مسافة ١م ووضع علم فوق القمع الثالث بعيدا عنهم – اختر احد التلاميذ ليقوم بدحرجة الكرة بين القمعين على مسافة ١٥ مترا اذا مرت الكرة بين القمعين يجرى لياخذ العلم من على القمع ثم يبدأ بالجرى السريع ليصطاد الفريسه – تجرى التلاميذ سريعا عن الصياد والتلميذ الذى يتم لمسه يخرج من اللعب ويكرر الاداء مع صياد اخر	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**نقل الكرة :** تقسيم التلاميذ الى ثلاث قاطرات – التلميذ الاول من كل قاطرة معه كرة الطائرة على خط بداية الملعب - عند اشارة المعلم يقوم التلميذ بوضع الكرة بين رجليه ويمشى.بها ويقفز اماما حتى خط النهاية وعند الوصول يدحرج الكرة لزميله الذى يليه واذا وقعت الكرة فى منتصف اللعب يرجع ويبدا من عند خط البداية ويكرر الاداء حتى تنتهى القاطرة والقاطرة الفائزة التى تنهى عملها اولا	
	النشاط الثانى	**التصويب بالبولينج :** تقسيم التلاميذ الى فريقين – يقف كل فريق فى نصف ملعب حول دائرة داخلها اقماع بلاستيك مع كل فريق كرتان يد صغيرة - عند اشارة البدأ يقوم كل فريق بالتصويب على اقماع الفريق المنافس والفريق الفائز الذى يحتفظ باكبر عدد من الاقماع ويكرر الاداء لزيادة الحماس بين التلاميذ	
	النشاط الثالث	**الجرى الجانبى المكوكى :** تقسيم التلاميذ الى فريقين امام كل فريق اربعة اقماع - عند اشارة البدء يجرى اول تلميذ (جرى جانبى) ليلمس القمع الاول ثم الثانى ويرجع للقمع الاول ثم الثالث ويرجع للاول ثم الرابع ويجرى مسرعا ليمس الزميل التالى - يكرر الاداء مع زيادة عدد الاقماع الى ٦ اقماع	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	الثانى عشر	المحور	العالم من حولى
إسم الدرس	نحن الفائزون				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يظهر مدى اكتسابه للمهارات التى تتضمنها نواتج التعلم لهذا المحور
٢	يمارس بعض المهارات الالعاب التمهيدية الخاصة بالالعاب الجماعية
٣	يكتسب بعض عناصر اللياقة البدنية مثل الرشاقة والسرعة وغيرها

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - صافرة - اقماع - كر صغيرة
	الاحماء	**احماء حر :** وقوف التلاميذ انتشار حر فى الملعب – الجرى فى الملعب - عند النداء على رقم معين يقوم التلاميذ بتكوين عدد الدوائر التى تحدده - التلاميذ التى تتكون بالعدد المطلوب اولا يصفق لها بقى التلاميذ – يكرر الاداء لبث جو من المرح والسعادة	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**الاصفر والاحمر :** تقسيم التلاميذ الى فريقين (اصفر واحمر) – يقف كل فريق فى نصف ملعب حول دائرة داخلها اقماع بلاستيك مع كل فريق كرتان يد صغيرة - عند اشارة البدأ يقوم كل فريق بالتصويب على اقماع الفريق المنافس والفريق الفائز الذى يحتفظ باكبر عدد من الاقماع ويكرر الاداء لزيادة الحماس بين التلاميذ	
	النشاط الثانى	**دحرج الكرة وقم بالجرى :** قسم التلاميذ الى فريقين - يقف كل فريق قاطرة بجانب قمع بينهم مسافة - اخر تلميذ فى كل قاطرة معه كرة - عند اشارة البدء يقوم بدحرجة الكرة بين اقدام زملائه دون ان تلمس احد لتصل للتلميذ الاول – يقوم اول تلميذ بمسك الكرة من الارض والجرى بسرعة لمسافة ٢٠ متر ويلف حول قمع والعوده ليقف اخر القاطرة ويكرر الاداء - الفريق الفائز الذى ينتهى اولا ويكرر الاداء	
	النشاط الثالث	**سباق الاطواق :** وقوف التلاميذ فى شكل ثلاث قاطرات والوقوف خلف خط البداية – وضع امام كل قاطرة قمع وطوقين على الارض – يقف فى الطوق الثانى تلميذ من نفس الفريق - عند الاشارة يقوم التمليذ الاول فى القاطرة بتمير الكرة لزميله الواقف داخل الطوق – يستلم التلميذ الكرة ويقوم بنقل الطوق الذى امامه للخلف والجرى للمس يد الزميل الاول فى القاطرة ويكرر الاداء حتى يصل الفريق بالطوقين لاخر الملعب	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات